

# Stary człowiek i morze

Autor: **thesecret**Przepisów: **57** Ocena: **523**

1-2 os.



15 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- - Mieszanka mrożonych owoców morza 250g (omułki, krewetki, małże, ośmiorniczki)
- - por
- - cebula
- - czosnek
- - cytryna
- - oliwa
- - przyprawy (pieprz z kolendrą, tymianek, rozmaryn, papryka słodka)
- - opcjonalnie - sos sojowy

## Sposób przygotowania:

- 1 -Mieszankę owoców odmrażamy. Wrzucamy na durszlak, zalewamy gorącą wodą i zostawiamy na parę minut. Warzywa standardowo myjemy i kroimy drobniutko. Cebulę w piórka, por w kółka, czosnek mielimy bądź przeciskamy przez praskę. Przygotowujemy mieszankę przypraw w jednym naczyniu.
- 2 -Na głębokiej patelni, rozgrzewamy dwie łyżki stołowe oliwy.
- 3 -Dodajemy warzywa, powoli.
- 4 -Smażymy na średnim ogniu, mieszając często do momentu aż cebulka się zeszkli a por będzie miękki.
- 5 -Dodajemy nasze morskie pyszności i zmielony czosnek.
- 6 -Smażymy na średnim ogniu, przez 5 minut, co jakiś czas mieszając.
- 7 -Dodajemy przyprawy, smażymy przez kolejne 5 minut.
- 8 -Pod koniec smażenia, dodajemy szczyptę soli. (Na zdjęciu sól himalajska - ma lepsze wartości odżywcze niż zwykła sól, smakuje wyśmienicie i wystarczy dodać mniej)
- 9 -Dodajemy kilka kropel soku z cytryny. Zmniejszamy ogień na minimalny i smażymy przez 2 minuty.
- 10 -Podawać zaraz po usmażeniu. Można przyprawić sosem sojowym.

## Twoje notatki do przepisu: